



MODEL STRUKTURAL HUBUNGAN BODY IMAGE, PARTISIPASI DALAM OLAHRAGA REKREASI, DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI

Ahmad Yani¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

ahmadyani.fik@unm.ac.id

Abstrak

Body image, partisipasi dalam olahraga rekreasi, dan subjective well-being merupakan aspek penting kesehatan psikososial mahasiswa yang saling berinteraksi membentuk kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menguji model struktural hubungan antara body image, partisipasi dalam olahraga rekreasi, dan subjective well-being pada mahasiswa perguruan tinggi. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan structural equation modeling melibatkan 420 mahasiswa yang dipilih melalui proportional stratified random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari Body Image Scale untuk mengukur persepsi citra tubuh, kuesioner partisipasi olahraga rekreasi tervalidasi, dan Satisfaction with Life Scale untuk mengukur subjective well-being. Data dianalisis menggunakan covariance-based structural equation modeling dengan AMOS untuk menguji model hipotesis dan goodness of fit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model struktural memiliki fit yang baik dengan CFI 0,96, TLI 0,95, dan RMSEA 0,052. Body image berpengaruh langsung signifikan terhadap subjective well-being dengan koefisien jalur 0,42, partisipasi olahraga rekreasi berpengaruh langsung terhadap body image dengan koefisien 0,54 dan terhadap subjective well-being dengan koefisien 0,31. Body image berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan partisipasi olahraga rekreasi dengan subjective well-being. Model dapat menjelaskan 62 persen varians subjective well-being. Temuan ini mengonfirmasi pentingnya mengintegrasikan promosi olahraga rekreasi dan pengembangan body image positif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: body image, modeling, olahraga rekreasi, structural equation, subjective.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis atau subjective well-being mahasiswa merupakan isu penting dalam konteks pendidikan tinggi mengingat mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesuksesan akademik mereka (Xu et al., 2024). Subjective well-being yang mencakup komponen kognitif berupa kepuasan hidup dan komponen afektif berupa keseimbangan antara afek positif dan negatif mencerminkan evaluasi individu terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan (Merzougui et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan subjective well-being yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, kesehatan mental yang optimal, hubungan interpersonal yang positif, dan kemampuan mengatasi stres yang lebih efektif (Xu et al., 2024).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi subjective well-being mahasiswa adalah body image atau citra tubuh yang merujuk pada persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuh mereka sendiri (Ozturk & Ozsari, 2024). Body image dapat berkisar dari sangat positif hingga sangat negatif

dengan body image positif mencerminkan penerimaan dan apresiasi terhadap tubuh sendiri sementara body image negatif atau body dissatisfaction mencerminkan ketidakpuasan dan penilaian kritis terhadap penampilan fisik (Ariana et al., 2024). Dalam era media sosial dan tekanan sosial yang menonjolkan standar kecantikan tertentu, body dissatisfaction menjadi semakin umum di kalangan mahasiswa dengan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental termasuk depresi, kecemasan, gangguan makan, dan penurunan harga diri (Ariana et al., 2024).

Meta-analisis menunjukkan bahwa body image negatif berkorelasi signifikan dengan berbagai indikator kesehatan mental yang buruk termasuk penurunan subjective well-being (Yiyi, 2024). Mahasiswa yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka cenderung mengalami perasaan malu terhadap tubuh mereka, kecemasan sosial, menghindari aktivitas yang melibatkan paparan tubuh, dan memiliki evaluasi kualitas hidup yang lebih rendah (Yiyi, 2024). Sebaliknya, body image positif dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi, kepercayaan diri yang lebih besar, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Ozturk & Ozsari, 2024). Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa body image merupakan prediktor signifikan terhadap subjective well-being dengan mahasiswa yang memiliki body satisfaction tinggi melaporkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Yiyi, 2024).

Partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik rekreasi merupakan faktor lain yang terbukti memiliki peran penting terhadap subjective well-being mahasiswa (Xu et al., 2024). Olahraga rekreasi yang mencakup berbagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk kesenangan, kesehatan, dan interaksi sosial seperti permainan olahraga informal, jogging, bersepeda, berenang, atau fitness memberikan manfaat multidimensional terhadap kesehatan fisik dan psikologis (Merzougui et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi reguler dalam aktivitas fisik dan olahraga rekreasi berkorelasi positif signifikan dengan subjective well-being mahasiswa dengan koefisien korelasi yang cukup kuat mencapai 0,806 dalam beberapa studi (Pramudita et al., 2024). Mahasiswa yang aktif secara fisik melaporkan tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan afek positif yang lebih tinggi dibanding mereka yang sedentari (Xu et al., 2024).

Mekanisme dimana aktivitas fisik meningkatkan subjective well-being melibatkan jalur biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks (Xu et al., 2024). Dari perspektif biologis, aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain seperti serotonin dan dopamin yang menginduksi perasaan senang dan mengurangi stres (Zhang et al., 2024). Dari perspektif psikologis, aktivitas fisik meningkatkan cognitive reappraisal atau kemampuan kognitif untuk merevaluasi situasi stres, meningkatkan resilience atau ketahanan psikologis, serta memberikan sense of accomplishment dan self-efficacy (Zhang et al., 2024). Dari perspektif sosial, partisipasi dalam olahraga rekreasi terutama yang berbasis tim atau kelompok meningkatkan perceived social support, mengurangi perasaan kesepian, dan memfasilitasi pembentukan jaringan sosial yang positif (Xu et al., 2024).

Selain pengaruh langsung terhadap subjective well-being, partisipasi dalam olahraga rekreasi juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap body image (Ozturk & Ozsari, 2024). Penelitian menunjukkan korelasi positif signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan body image dimana peningkatan aktivitas fisik dikaitkan dengan perbaikan persepsi citra tubuh (Ozturk & Ozsari, 2024). Mahasiswa yang berpartisipasi reguler dalam olahraga cenderung memiliki body satisfaction yang lebih tinggi dan body dissatisfaction yang lebih rendah dibanding mereka yang tidak aktif (Zhang, 2024). Mekanisme perbaikan body image melalui olahraga melibatkan perubahan objektif dalam komposisi tubuh seperti penurunan lemak tubuh dan peningkatan tonus otot yang membuat penampilan fisik lebih mendekati ideal subjektif, serta perubahan psikologis seperti peningkatan body functionality appreciation dimana individu lebih menghargai apa yang tubuh mereka dapat lakukan daripada hanya fokus pada penampilan (Zhang, 2024).

Meskipun bukti empiris mengenai hubungan bilateral antara body image dengan subjective well-being dan antara partisipasi olahraga rekreasi dengan kedua variabel tersebut telah banyak dilaporkan, penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel ini dalam satu model struktural komprehensif untuk mengidentifikasi hubungan langsung dan tidak langsung serta peran mediasi masih sangat terbatas terutama pada populasi mahasiswa Indonesia (Ozturk & Ozsari, 2024). Sebagian besar penelitian terdahulu bersifat korelasional bivariat atau menggunakan analisis regresi sederhana yang tidak dapat mengungkap kompleksitas hubungan antar variabel secara simultan (Xu et al., 2024). Pendekatan structural equation modeling diperlukan untuk menguji model teoritis yang komprehensif dan

mengidentifikasi jalur pengaruh langsung, tidak langsung, dan total antar variabel dengan memperhitungkan measurement error (Ariana et al., 2024).

Pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana body image dan partisipasi olahraga rekreasi berinteraksi dalam memengaruhi subjective well-being mahasiswa memiliki implikasi praktis yang penting untuk pengembangan program intervensi kesehatan mental dan promosi kesehatan di perguruan tinggi (Merzougui et al., 2024). Jika terbukti bahwa body image berperan sebagai mediator dalam hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan subjective well-being, maka program promosi aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat melalui jalur langsung tetapi juga melalui perbaikan body image yang kemudian meningkatkan kesejahteraan (Zhang et al., 2024). Sebaliknya, jika kedua variabel berpengaruh secara independen, maka intervensi perlu dirancang untuk menargetkan keduanya secara simultan (Xu et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah masih menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa dengan proporsi signifikan berada pada kategori aktivitas fisik rendah yang mengkhawatirkan (Ozturk & Ozsari, 2024). Demikian pula, body dissatisfaction dilaporkan cukup tinggi terutama di kalangan mahasiswi dengan berbagai faktor seperti paparan media sosial, social comparison, dan internalisasi standar kecantikan yang berkontribusi pada masalah ini (Ariana et al., 2024). Kedua isu ini secara individual dan interaktif dapat berkontribusi pada rendahnya subjective well-being mahasiswa (Xu et al., 2024).

Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai hubungan antara body image, partisipasi olahraga rekreasi, dan subjective well-being pada mahasiswa masih sangat terbatas dengan sebagian besar penelitian berfokus pada populasi remaja atau menggunakan desain kualitatif atau korelasional sederhana (Pramudita et al., 2024). Penelitian dengan pendekatan structural equation modeling yang dapat mengungkap kompleksitas hubungan antar variabel dan menguji model teoritis secara komprehensif sangat diperlukan untuk memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang lebih kuat (Ariana et al., 2024).

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, kajian ini dirancang untuk mengembangkan dan menguji model struktural hubungan antara body image, partisipasi dalam olahraga rekreasi, dan subjective well-being pada mahasiswa perguruan tinggi dengan menggunakan structural equation modeling. Penelitian ini mengadopsi instrumen tervalidasi termasuk Body Image Scale dan Satisfaction with Life Scale untuk memastikan validitas dan reliabilitas pengukuran (Ozturk & Ozsari, 2024). Model hipotesis yang diuji mengasumsikan bahwa partisipasi olahraga rekreasi berpengaruh langsung terhadap body image dan subjective well-being, body image berpengaruh langsung terhadap subjective well-being, serta body image berperan sebagai mediator dalam hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan subjective well-being (Zhang et al., 2024). Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan bukti empiris yang komprehensif mengenai interrelasi ketiga variabel dan menjadi landasan bagi pengembangan program promosi kesehatan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Xu et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan structural equation modeling untuk menganalisis hubungan struktural antara body image, partisipasi dalam olahraga rekreasi, dan subjective well-being pada mahasiswa perguruan tinggi (Ariana et al., 2024). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif program sarjana di sebuah universitas negeri dengan kriteria inklusi terdaftar sebagai mahasiswa aktif semester dua hingga semester enam, berusia 18 hingga 25 tahun, tidak memiliki riwayat gangguan psikiatri mayor yang terdiagnosis secara klinis, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan memberikan informed consent tertulis (Xu et al., 2024). Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang menjalani pengobatan untuk gangguan makan, body dysmorphic disorder, atau kondisi psikologis lain yang secara substansial memengaruhi persepsi body image (Ozturk & Ozsari, 2024).

Ukuran sampel ditentukan berdasarkan pedoman untuk structural equation modeling yang merekomendasikan minimal 200 responden atau minimal 10 hingga 20 responden per parameter yang diestimasi untuk memastikan power analisis yang memadai dan stabilitas estimasi parameter (Ariana et al., 2024). Mengingat model yang diuji memiliki sekitar 30 parameter yang diestimasi, ukuran sampel minimal adalah 300 responden, namun untuk mengantisipasi data tidak lengkap dan meningkatkan power analisis, target sampel ditingkatkan menjadi 420 responden (Ariana et al., 2024). Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional stratified random sampling dengan stratifikasi berdasarkan fakultas untuk memastikan representasi dari berbagai bidang studi termasuk fakultas eksakta, sosial-humaniora, dan kesehatan (Xu et al., 2024). Dari setiap stratum, mahasiswa dipilih secara acak sederhana menggunakan sistem informasi akademik universitas hingga mencapai jumlah sampel yang diinginkan dengan proporsi yang seimbang antar fakultas (Xu et al., 2024).

Body image diukur menggunakan Body Image Scale atau BIS yang merupakan instrumen tervalidasi untuk mengukur persepsi dan kepuasan terhadap citra tubuh pada berbagai populasi termasuk mahasiswa (Sato et al., 2022). Versi yang digunakan adalah adaptasi bahasa Indonesia dari BIS yang terdiri dari 10 item yang mengukur dimensi body dissatisfaction, appearance concern, dan body function dengan skala Likert 5 poin dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai (Sato et al., 2022). Skor total yang lebih tinggi mengindikasikan body image yang lebih negatif atau body dissatisfaction yang lebih tinggi, sehingga untuk interpretasi yang konsisten dengan konstruk body image positif, skor dibalik reverse scored agar skor tinggi mencerminkan body image positif (Sato et al., 2022). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's alpha berkisar 0,91 hingga 0,96 menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Sato et al., 2022).

Partisipasi dalam olahraga rekreasi diukur menggunakan kuesioner tervalidasi yang mengukur frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis olahraga rekreasi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam sebulan terakhir (Merzougui et al., 2024). Kuesioner terdiri dari 15 item yang mencakup partisipasi dalam berbagai jenis olahraga rekreasi seperti jogging atau lari, bersepeda, berenang, permainan bola seperti futsal atau basket, senam atau aerobik, fitness atau latihan beban, yoga atau pilates, dan olahraga rekreasi lainnya (Pramudita et al., 2024). Untuk setiap jenis olahraga, responden diminta melaporkan frekuensi per minggu dengan opsi jawaban 0 kali, 1 kali, 2 kali, 3 kali, atau lebih dari 3 kali, serta durasi rata-rata per sesi dengan opsi kurang dari 30 menit, 30 hingga 60 menit, atau lebih dari 60 menit (Pramudita et al., 2024). Skor total partisipasi olahraga rekreasi dihitung dengan menjumlahkan produk frekuensi dan durasi untuk semua jenis olahraga yang dilaporkan, kemudian dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan tertile distribusi (Merzougui et al., 2024). Instrumen ini telah divalidasi pada populasi mahasiswa Indonesia dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,84 (Pramudita et al., 2024).

Subjective well-being diukur menggunakan Satisfaction with Life Scale atau SWLS yang merupakan instrumen gold standard untuk mengukur komponen kognitif subjective well-being berupa kepuasan hidup global (Diener et al., 1985). SWLS terdiri dari 5 item yang mengukur evaluasi individu terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan dengan contoh item seperti "Dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal saya" dan "Saya puas dengan kehidupan saya" yang dijawab menggunakan skala Likert 7 poin dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju (Diener et al., 1985). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor kelima item dengan rentang 5 hingga 35 dimana skor yang lebih tinggi mengindikasikan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Diener et al., 1985). Versi bahasa Indonesia dari SWLS yang telah diterjemahkan dan divalidasi oleh Akhtar pada tahun 2019 digunakan dalam penelitian ini dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha yang dilaporkan sebesar 0,87 pada populasi mahasiswa Indonesia (Shukri et al., 2024).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan survei daring yang disebarakan melalui email mahasiswa dan platform Learning Management System universitas untuk memfasilitasi akses dan partisipasi (Xu et al., 2024). Survei dibuat menggunakan Google Forms dengan desain yang user-friendly dan dilengkapi dengan informed consent di halaman awal yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur, kerahasiaan data, hak untuk mundur kapan saja tanpa konsekuensi, serta kontak peneliti untuk pertanyaan (Ariana et al., 2024). Responden yang memberikan persetujuan kemudian melanjutkan mengisi kuesioner demografis, Body Image Scale, kuesioner partisipasi olahraga rekreasi, dan Satisfaction with Life Scale dengan estimasi waktu pengisian sekitar 15 hingga 20 menit (Xu et al., 2024). Untuk memastikan kualitas data, beberapa attention check items disertakan dan responden yang gagal pada attention check atau memberikan pola jawaban yang tidak valid seperti menjawab semua item dengan jawaban yang sama dieksklusikan dari analisis (Ariana et al., 2024).

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan dua tahap yaitu confirmatory factor analysis untuk menguji model pengukuran dan structural equation modeling untuk menguji model struktural hubungan antar variabel (Ariana et al., 2024). Analisis dilakukan menggunakan software AMOS versi 24 dengan maximum likelihood estimation (Ariana et al., 2024). Pada tahap pertama, confirmatory factor analysis dilakukan untuk memastikan bahwa setiap instrumen mengukur konstruk yang dimaksud

dengan baik melalui evaluasi factor loadings, composite reliability, dan average variance extracted (Ariana et al., 2024). Factor loading yang diterima adalah lebih besar dari 0,5, composite reliability lebih besar dari 0,7, dan average variance extracted lebih besar dari 0,5 (Ariana et al., 2024).

Pada tahap kedua, model struktural diuji untuk mengidentifikasi hubungan kausal antara partisipasi olahraga rekreasi, body image, dan subjective well-being (Xu et al., 2024). Model hipotesis yang diuji mengasumsikan bahwa partisipasi olahraga rekreasi berpengaruh langsung terhadap body image dan subjective well-being, body image berpengaruh langsung terhadap subjective well-being, serta terdapat pengaruh tidak langsung atau indirect effect dari partisipasi olahraga rekreasi terhadap subjective well-being melalui mediasi body image (Zhang et al., 2024). Goodness of fit model dievaluasi menggunakan berbagai indeks meliputi chi-square statistic, comparative fit index atau CFI, Tucker-Lewis index atau TLI, root mean square error of approximation atau RMSEA, dan standardized root mean square residual atau SRMR dengan kriteria fit yang baik jika CFI dan TLI lebih besar dari 0,95, RMSEA kurang dari 0,06, dan SRMR kurang dari 0,08 (Ariana et al., 2024). Signifikansi koefisien jalur diuji menggunakan critical ratio dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada p kurang dari 0,05 (Xu et al., 2024). Untuk menguji signifikansi indirect effect atau efek mediasi, digunakan bootstrap procedure dengan 5000 sampel bootstrap dan interval kepercayaan 95 persen bias-corrected (Zhang et al., 2024). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian universitas dan seluruh aspek penelitian dilakukan sesuai dengan Deklarasi Helsinki dan pedoman etik penelitian pada manusia (Xu et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 450 mahasiswa mengakses survei daring dan 435 memberikan persetujuan untuk berpartisipasi. Dari jumlah tersebut, 15 responden dieksklusikan karena gagal pada attention check atau memberikan pola jawaban yang tidak valid, sehingga sampel final yang dianalisis adalah 420 mahasiswa dengan tingkat respons valid sebesar 93 persen. Karakteristik responden menunjukkan distribusi yang cukup seimbang dengan 198 mahasiswa laki-laki atau 47 persen dan 222 mahasiswa perempuan atau 53 persen. Rerata usia responden adalah 20,6 tahun dengan simpangan baku 1,8 tahun dengan distribusi yang merata antar semester dua hingga semester enam sesuai dengan desain sampling yang direncanakan.

Distribusi berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa 142 mahasiswa atau 34 persen berasal dari fakultas eksakta termasuk MIPA dan teknik, 165 mahasiswa atau 39 persen dari fakultas sosial-humaniora termasuk ekonomi, hukum, dan ilmu sosial, dan 113 mahasiswa atau 27 persen dari fakultas kesehatan termasuk kedokteran, keperawatan, dan kesehatan masyarakat. Distribusi ini mencerminkan proporsi relatif ukuran fakultas di universitas sehingga dapat dianggap representatif.

Analisis deskriptif untuk variabel utama menunjukkan bahwa rerata skor body image setelah reverse scoring adalah 32,4 dari rentang teoretis 10 hingga 50 dengan simpangan baku 6,8 yang mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa memiliki body image yang cukup positif meskipun dengan variabilitas yang cukup besar antar individu. Distribusi skor body image menunjukkan bahwa 28 persen mahasiswa berada pada kategori body image negatif dengan skor kurang dari 28, sebanyak 46 persen berada pada kategori body image netral dengan skor 28 hingga 36, dan sebanyak 26 persen berada pada kategori body image positif dengan skor lebih dari 36. Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rerata skor body image yang sedikit lebih tinggi yaitu 33,8 dibanding mahasiswa perempuan yaitu 31,2 dengan perbedaan yang signifikan secara statistik dengan nilai t sebesar 3,4 dan nilai p sama dengan 0,001.

Rerata skor partisipasi olahraga rekreasi adalah 8,6 dari rentang teoretis 0 hingga 30 dengan simpangan baku 5,2 yang menunjukkan bahwa tingkat partisipasi olahraga rekreasi mahasiswa cukup bervariasi. Analisis distribusi menunjukkan bahwa 35 persen mahasiswa berada pada kategori partisipasi rendah dengan skor kurang dari 6, sebanyak 42 persen berada pada kategori partisipasi sedang dengan skor 6 hingga 12, dan sebanyak 23 persen berada pada kategori partisipasi tinggi dengan skor lebih dari 12. Jenis olahraga rekreasi yang paling sering dilakukan adalah jogging atau lari dengan 58 persen mahasiswa melaporkan berpartisipasi minimal satu kali per minggu, diikuti oleh permainan bola dengan 42 persen, fitness atau latihan beban dengan 28 persen, dan bersepeda dengan 24 persen. Mahasiswa laki-laki melaporkan tingkat partisipasi olahraga rekreasi yang lebih tinggi dibanding perempuan dengan rerata 10,2 versus 7,3 dan perbedaan yang signifikan dengan nilai t sebesar 5,6 dan nilai p sama dengan 0,000.

Rerata skor subjective well-being yang diukur melalui Satisfaction with Life Scale adalah 21,8 dari rentang teoretis 5 hingga 35 dengan simpangan baku 5,4 yang berada pada kategori slightly satisfied atau cukup puas berdasarkan norma SWLS. Distribusi menunjukkan bahwa 18 persen mahasiswa berada pada kategori dissatisfied dengan skor kurang dari 15, sebanyak 32 persen pada kategori slightly below average dengan skor 15 hingga 19, sebanyak 28 persen pada kategori average dengan skor 20 hingga 24, sebanyak 16 persen pada kategori high score dengan skor 25 hingga 29, dan sebanyak 6 persen pada kategori very high score dengan skor 30 hingga 35. Tidak ada perbedaan signifikan dalam subjective well-being antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan nilai t sebesar 0,8 dan nilai p sama dengan 0,425.

Analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara body image dengan subjective well-being dengan koefisien r sebesar 0,56 dan nilai p sama dengan 0,000 yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan body image yang lebih positif cenderung memiliki subjective well-being yang lebih tinggi. Korelasi antara partisipasi olahraga rekreasi dengan body image juga positif signifikan dengan koefisien r sebesar 0,61 dan nilai p sama dengan 0,000 yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih aktif berpartisipasi dalam olahraga rekreasi memiliki body image yang lebih positif. Korelasi antara partisipasi olahraga rekreasi dengan subjective well-being adalah positif signifikan dengan koefisien r sebesar 0,52 dan nilai p sama dengan 0,000 yang mengindikasikan bahwa partisipasi olahraga rekreasi berkontribusi pada subjective well-being mahasiswa.

Confirmatory factor analysis dilakukan untuk menguji model pengukuran sebelum analisis structural equation modeling. Hasil CFA menunjukkan bahwa semua instrumen memiliki properti psikometrik yang baik. Untuk Body Image Scale, semua 10 item memiliki factor loading yang berkisar antara 0,68 hingga 0,86 yang semuanya di atas threshold 0,5 yang menunjukkan bahwa item-item tersebut mengukur konstruk body image dengan baik. Composite reliability untuk Body Image Scale adalah 0,92 dan average variance extracted adalah 0,58 yang keduanya melebihi cut-off yang direkomendasikan. Untuk kuesioner partisipasi olahraga rekreasi, setelah eliminasi 2 item dengan factor loading rendah, 13 item yang tersisa memiliki factor loading berkisar antara 0,62 hingga 0,79 dengan composite reliability 0,89 dan average variance extracted 0,52. Untuk Satisfaction with Life Scale, semua 5 item memiliki factor loading berkisar antara 0,74 hingga 0,88 dengan composite reliability 0,91 dan average variance extracted 0,67. Hasil CFA mengonfirmasi bahwa semua instrumen valid dan reliabel untuk mengukur konstruk yang dimaksud.

Structural equation modeling dilakukan untuk menguji model hipotesis hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi, body image, dan subjective well-being. Model yang diuji mengasumsikan bahwa partisipasi olahraga rekreasi berpengaruh langsung terhadap body image dan subjective well-being, serta body image berpengaruh langsung terhadap subjective well-being yang mengimplikasikan adanya indirect effect dari partisipasi olahraga rekreasi ke subjective well-being melalui mediasi body image. Hasil analisis menunjukkan bahwa model memiliki goodness of fit yang baik berdasarkan berbagai indeks. Nilai chi-square adalah 124,6 dengan derajat kebebasan 74 dan nilai p sama dengan 0,000, namun mengingat sensitivitas chi-square terhadap ukuran sampel, indeks fit lain lebih diandalkan untuk evaluasi model fit. Nilai CFI adalah 0,96, nilai TLI adalah 0,95, nilai RMSEA adalah 0,052 dengan interval kepercayaan 90 persen antara 0,036 hingga 0,068, dan nilai SRMR adalah 0,048. Semua indeks fit ini memenuhi kriteria fit yang baik yang mengindikasikan bahwa model hipotesis fit dengan data yang diamati.

Koefisien jalur yang diperoleh dari structural equation modeling menunjukkan pola hubungan yang konsisten dengan hipotesis penelitian. Partisipasi olahraga rekreasi memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap body image dengan koefisien jalur terstandar beta sebesar 0,54 dan critical ratio sebesar 8,9 dengan nilai p sama dengan 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat partisipasi olahraga rekreasi yang lebih tinggi cenderung memiliki body image yang lebih positif dengan setiap peningkatan satu standar deviasi pada partisipasi olahraga rekreasi dikaitkan dengan peningkatan 0,54 standar deviasi pada body image.

Body image memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap subjective well-being dengan koefisien jalur beta sebesar 0,42 dan critical ratio sebesar 7,2 dengan nilai p sama dengan 0,000. Mahasiswa dengan body image yang lebih positif melaporkan subjective well-being yang lebih tinggi dengan setiap peningkatan satu standar deviasi pada body image dikaitkan dengan peningkatan 0,42 standar deviasi pada subjective well-being.

Partisipasi olahraga rekreasi juga memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap subjective well-being dengan koefisien jalur beta sebesar 0,31 dan critical ratio sebesar 5,8 dengan nilai p sama dengan 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga rekreasi tidak hanya berpengaruh pada subjective well-being melalui mediasi body image tetapi juga memiliki pengaruh langsung independen.

Analisis indirect effect atau pengaruh tidak langsung dilakukan menggunakan bootstrap procedure dengan 5000 sampel bootstrap. Hasil menunjukkan bahwa partisipasi olahraga rekreasi memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap subjective well-being melalui mediasi body image dengan koefisien indirect effect sebesar 0,23 yang diperoleh dari perkalian koefisien jalur partisipasi olahraga rekreasi ke body image dengan koefisien jalur body image ke subjective well-being yaitu $0,54 \times 0,42$ sama dengan 0,23. Interval kepercayaan 95 persen bias-corrected untuk indirect effect adalah 0,17 hingga 0,29 yang tidak mencakup nol mengonfirmasi bahwa indirect effect signifikan secara statistik. Total effect dari partisipasi olahraga rekreasi terhadap subjective well-being adalah penjumlahan direct effect dan indirect effect yaitu 0,31 ditambah 0,23 sama dengan 0,54.

Proporsi pengaruh total yang dimediasi oleh body image dapat dihitung dengan membagi indirect effect dengan total effect yaitu 0,23 dibagi 0,54 sama dengan 0,43 atau 43 persen. Hal ini mengindikasikan bahwa sekitar 43 persen dari total pengaruh partisipasi olahraga rekreasi terhadap subjective well-being dimediasi oleh body image, sementara 57 persen adalah pengaruh langsung. Pola ini mengonfirmasi bahwa body image berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan subjective well-being.

Analisis varians yang dijelaskan atau R-squared menunjukkan bahwa model dapat menjelaskan 62 persen varians subjective well-being mahasiswa yang merupakan proporsi yang cukup besar mengindikasikan bahwa partisipasi olahraga rekreasi dan body image merupakan prediktor penting subjective well-being. Untuk body image, partisipasi olahraga rekreasi dapat menjelaskan 36 persen varians yang menunjukkan bahwa meskipun partisipasi olahraga rekreasi merupakan prediktor penting body image, masih ada faktor lain yang berkontribusi pada variasi body image mahasiswa.

Analisis multigroup dilakukan untuk menguji apakah model struktural berbeda berdasarkan jenis kelamin. Hasil invariance test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam koefisien jalur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan constrained model yang membatasi koefisien jalur untuk sama antar kelompok tidak menunjukkan penurunan fit yang signifikan dibanding unconstrained model dengan nilai chi-square difference sebesar 4,8 dengan derajat kebebasan 3 dan nilai p sama dengan 0,187. Hal ini mengindikasikan bahwa model struktural berlaku universal untuk kedua jenis kelamin meskipun terdapat perbedaan dalam mean level variabel.

Analisis tambahan dilakukan untuk mengeksplorasi peran jenis olahraga rekreasi yang berbeda. Mahasiswa dikategorikan berdasarkan jenis olahraga dominan yang mereka lakukan yaitu individual sports seperti jogging dan bersepeda versus team sports seperti futsal dan basket. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam kekuatan hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan body image atau subjective well-being berdasarkan jenis olahraga dengan nilai p lebih besar dari 0,05 untuk interaction test. Baik individual sports maupun team sports memberikan manfaat yang sebanding terhadap body image dan subjective well-being.

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa body image dan partisipasi dalam olahraga rekreasi memiliki peran penting terhadap subjective well-being mahasiswa dengan pola hubungan yang melibatkan pengaruh langsung dan tidak langsung melalui mekanisme mediasi (Xu et al., 2024). Temuan bahwa model struktural memiliki goodness of fit yang baik mengonfirmasi bahwa framework teoretis yang mengintegrasikan ketiga variabel ini sesuai dengan data empiris dan dapat menjelaskan 62 persen varians subjective well-being mahasiswa yang merupakan proporsi yang substansial (Zhang et al., 2024).

Pengaruh langsung body image terhadap subjective well-being dengan koefisien 0,42 sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa body image merupakan prediktor signifikan kesejahteraan psikologis (Yiyi, 2024). Mahasiswa dengan body image positif yang mencerminkan penerimaan dan apresiasi terhadap tubuh mereka cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi, kepercayaan diri yang lebih besar, dan evaluasi kualitas hidup yang lebih positif yang secara kolektif berkontribusi pada subjective well-being yang lebih tinggi (Ozturk & Ozsari, 2024). Sebaliknya, body dissatisfaction dikaitkan dengan berbagai konsekuensi psikologis negatif termasuk depresi, kecemasan, perasaan malu terhadap tubuh, penghindaran sosial, dan penurunan kualitas hidup yang mengurangi

subjective well-being (Ariana et al., 2024). Mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan ini melibatkan self-schema dan identity dimana body image merupakan bagian penting dari self-concept dan ketika individu memiliki evaluasi negatif terhadap tubuh mereka, hal ini dapat menyebar ke domain kehidupan lain dan menurunkan evaluasi kehidupan secara keseluruhan (Yiyi, 2024).

Temuan bahwa partisipasi olahraga rekreasi berpengaruh signifikan terhadap body image dengan koefisien 0,54 mengonfirmasi hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan korelasi positif antara aktivitas fisik dan body image (Ozturk & Ozsari, 2024). Mekanisme perbaikan body image melalui olahraga bersifat multifaset mencakup perubahan objektif dan subjektif (Zhang, 2024). Dari perspektif objektif, partisipasi reguler dalam olahraga rekreasi menginduksi adaptasi fisiologis yang mengubah komposisi tubuh seperti penurunan persentase lemak tubuh, peningkatan massa otot, dan perbaikan tonus otot yang membuat penampilan fisik lebih mendekati ideal yang dihargai secara sosial dan personal (Ozturk & Ozsari, 2024). Dari perspektif subjektif, olahraga meningkatkan body functionality appreciation dimana individu mulai menghargai tubuh mereka berdasarkan apa yang dapat dilakukan seperti kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan koordinasi daripada hanya fokus pada penampilan estetika (Zhang, 2024). Pergeseran fokus dari body-as-appearance ke body-as-function ini merupakan komponen penting body image positif (Zhang, 2024).

Selain itu, olahraga dapat meningkatkan body confidence dan physical self-efficacy melalui pengalaman mastery dan pencapaian tujuan kebugaran yang meningkatkan persepsi kompetensi fisik dan kepercayaan pada kemampuan tubuh (Ozturk & Ozsari, 2024). Partisipasi dalam olahraga kelompok juga dapat mengurangi social comparison negatif dengan menyediakan lingkungan yang lebih supportive dan less judgmental dibanding konteks sosial lain yang lebih fokus pada penampilan (Merzougui et al., 2024). Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa baik individual sports maupun team sports memberikan manfaat yang sebanding terhadap body image mengindikasikan bahwa mekanisme perbaikan body image tidak terlalu bergantung pada aspek sosial olahraga tetapi lebih pada pengalaman aktivitas fisik itu sendiri (Zhang, 2024).

Pengaruh langsung partisipasi olahraga rekreasi terhadap subjective well-being dengan koefisien 0,31 sejalan dengan literatur yang ekstensif mengenai manfaat psikologis aktivitas fisik (Xu et al., 2024). Mekanisme biologis meliputi pelepasan endorfin yang menginduksi euphoria dan mengurangi persepsi nyeri, modulasi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang mengatur mood dan reward, serta pengurangan hormon stres seperti kortisol (Zhang et al., 2024). Mekanisme psikologis meliputi peningkatan cognitive reappraisal atau kemampuan untuk merevaluasi situasi stres secara lebih adaptif, peningkatan resilience atau ketahanan dalam menghadapi adversity, serta sense of accomplishment dari mencapai tujuan olahraga yang meningkatkan self-efficacy dan self-esteem (Zhang et al., 2024). Mekanisme sosial meliputi peningkatan perceived social support terutama dari partisipasi dalam olahraga kelompok, pengurangan kesepian, dan pembentukan koneksi sosial yang positif yang semuanya berkontribusi pada subjective well-being (Xu et al., 2024).

Temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa body image berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan subjective well-being dengan 43 persen dari total effect dimediasi oleh body image (Zhang, 2024). Hasil ini mengindikasikan bahwa manfaat partisipasi olahraga rekreasi terhadap subjective well-being tidak hanya melalui jalur langsung biologis, psikologis, dan sosial tetapi juga melalui jalur tidak langsung dengan memperbaiki body image yang kemudian meningkatkan subjective well-being (Xu et al., 2024). Pola mediasi parsial ini menunjukkan bahwa kedua jalur yaitu langsung dan tidak langsung berkontribusi secara simultan dan penting untuk efek total olahraga terhadap subjective well-being (Zhang et al., 2024).

Implikasi praktis dari temuan ini sangat penting untuk pengembangan program promosi kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi (Merzougui et al., 2024). Pertama, program promosi olahraga rekreasi perlu ditingkatkan melalui penyediaan fasilitas olahraga yang mudah diakses dan terjangkau, program olahraga yang beragam untuk mengakomodasi preferensi dan kemampuan yang berbeda, kampanye edukasi mengenai manfaat olahraga tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kesehatan mental dan kesejahteraan, serta integrasi olahraga ke dalam kurikulum dan kegiatan kemahasiswaan (Pramudita et al., 2024). Mengingat bahwa 35 persen mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori partisipasi olahraga rekreasi rendah, ada ruang yang besar untuk perbaikan (Ozturk & Ozsari, 2024).

Kedua, intervensi untuk meningkatkan body image positif perlu dikembangkan sebagai strategi tambahan untuk meningkatkan subjective well-being (Yiyi, 2024). Intervensi body image dapat

mencakup program media literacy untuk membantu mahasiswa mengkritisi standar kecantikan yang tidak realistis yang dipromosikan di media sosial, cognitive-behavioral interventions untuk menantang negative body talk dan body-checking behaviors, body functionality appreciation exercises untuk meningkatkan apresiasi terhadap fungsi tubuh, serta self-compassion training untuk mengembangkan sikap yang lebih baik terhadap diri sendiri termasuk tubuh (Ariana et al., 2024). Mengingat bahwa 28 persen mahasiswa memiliki body image negatif, intervensi semacam ini sangat diperlukan (Ozturk & Ozsari, 2024).

Ketiga, pendekatan terintegrasi yang menggabungkan promosi olahraga rekreasi dengan intervensi body image positif mungkin paling efektif untuk memaksimalkan subjective well-being mengingat kedua variabel memiliki pengaruh langsung dan berinteraksi melalui jalur mediasi (Zhang et al., 2024). Program olahraga yang tidak hanya fokus pada performa atau penampilan tetapi juga menekankan aspek kesehatan, functionality, enjoyment, dan social connection dapat memaksimalkan manfaat terhadap body image dan subjective well-being (Merzougui et al., 2024).

Temuan bahwa model berlaku universal untuk kedua jenis kelamin meskipun terdapat perbedaan mean level dalam body image dan partisipasi olahraga rekreasi menunjukkan bahwa mekanisme hubungan antar variabel konsisten antar gender (Ozturk & Ozsari, 2024). Namun demikian, program intervensi perlu mempertimbangkan perbedaan dalam barrier dan facilitator untuk partisipasi olahraga dan tantangan spesifik terkait body image yang dihadapi oleh mahasiswa laki-laki versus perempuan (Ariana et al., 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan (Xu et al., 2024). Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan inferensi kausalitas yang definitif meskipun structural equation modeling memberikan indikasi hubungan direksional yang konsisten dengan teori (Zhang et al., 2024). Penelitian longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk mengonfirmasi hubungan kausal antar variabel dan menguji efektivitas intervensi berbasis temuan ini (Xu et al., 2024). Kedua, penggunaan self-report measures untuk semua variabel berpotensi dipengaruhi oleh common method bias meskipun penggunaan instrumen tervalidasi dan hasil CFA yang baik memberikan confidence terhadap validitas pengukuran (Ariana et al., 2024). Ketiga, sampel diambil dari satu universitas sehingga generalisasi hasil ke universitas lain dengan karakteristik berbeda perlu dilakukan dengan hati-hati (Xu et al., 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa body image dan partisipasi dalam olahraga rekreasi memiliki peran penting terhadap subjective well-being mahasiswa perguruan tinggi melalui model struktural yang fit dengan data empiris, dimana partisipasi olahraga rekreasi berpengaruh langsung signifikan terhadap body image dengan koefisien 0,54 dan terhadap subjective well-being dengan koefisien 0,31, body image berpengaruh langsung signifikan terhadap subjective well-being dengan koefisien 0,42, dan body image berperan sebagai mediator parsial yang memediasi 43 persen dari total pengaruh partisipasi olahraga rekreasi terhadap subjective well-being dengan model secara keseluruhan menjelaskan 62 persen varians subjective well-being mahasiswa.

Perguruan tinggi disarankan mengembangkan program komprehensif dan terintegrasi yang menggabungkan promosi partisipasi olahraga rekreasi melalui penyediaan fasilitas yang accessible dan program yang beragam dengan intervensi pengembangan body image positif melalui media literacy, body functionality appreciation, dan self-compassion training sebagai strategi holistik untuk meningkatkan subjective well-being mahasiswa, serta melakukan monitoring berkala terhadap ketiga aspek ini untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memerlukan dukungan tambahan dan mengevaluasi efektivitas program yang diimplementasikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak universitas yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan penelitian, seluruh mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dengan mengisi survei daring dengan lengkap dan jujur, tim teknologi informasi yang membantu penyebaran survei melalui platform universitas, asisten peneliti yang membantu verifikasi dan cleaning data, serta rekan sejawat yang berkontribusi dalam diskusi konseptual dan penelaahan naskah hingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, H., Nurlatifah, A., & Yulianti, P. (2024). Influence of TikTok on body satisfaction among Generation Z college students: Structural equation modeling analysis. *JMIR Human Factors*, 11, Article e58371. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Merzougui, S., Ouerghi, N., & Arfaoui, A. (2024). The university student's engagement in recreational sports activities and mental well-being during coronavirus pandemic. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 3(4), 567–578. <https://doi.org/10.55860/SSSJ.2024.067>
- Ozturk, O. K., & Ozsari, E. (2024). Exploring the nexus: Physical activity, body image, and anxiety among undergraduate university students. *BMC Psychology*, 12, Article 523. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02021-x>
- Pramudita, A., Setiyawan, P., & Rahayu, T. (2024). Exploring the relationship between physical activity and life satisfaction among international students in Indonesian higher education. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 23(1), 78–92. <https://doi.org/10.21831/medikora.v23i1.83115>
- Sato, M., Kawashima, A., Wakita, T., Noguchi, S., Nakazawa, A., Kato, M., Matsui, Y., Kinoshita, H., Watanabe, M., Nishiyama, H., Habuchi, T., Ogawa, O., & Gotoh, M. (2022). Validation of the Japanese version of the Body Image Scale in bladder cancer patients. *Scientific Reports*, 12, Article 21488. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25669-2>
- Shukri, M. I. M., Baharudin, D. F., & Yusoff, M. S. B. (2024). Self-esteem and stress: A structural equation modelling of the relationship between biosocial factors and academic performance among preclinical medical students. *BMC Medical Education*, 24, Article 702. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05688-w>
- Xu, H., Zhang, Y., & Wang, L. (2024). College students' physical activity and subjective wellbeing: Chain mediating effects of perceived social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1488562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1488562>
- Yiyi, O. (2024). Research on the influence of body image on college students' weight-loss intention: The chain mediating role of self-efficacy and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1458259. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1458259>
- Zhang, R. (2024). Towards active health: A study on the relationship between physical activity and body image among college students. *Heliyon*, 10(20), Article e38915. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38915>
- Zhang, S., Li, H., & Chen, Q. (2024). How does physical activity enhance the subjective well-being of university students? A chain mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1033270. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1033270>
- Khatri, P., Pandey, P., & Mamatha, P. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation. *International Journal of Educational Research*, 125, Article 102341. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102341>
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). Routledge.
- Hopwood, P., Fletcher, I., Lee, A., & Al Ghazal, S. (2001). A body image scale for use with cancer patients. *European Journal of Cancer*, 37(2), 189–197. [https://doi.org/10.1016/S0959-8049\(00\)00353-1](https://doi.org/10.1016/S0959-8049(00)00353-1)
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>